

巻の式 『遊びのタネ・ネタ』(屋外・屋内編)

1 天大中小



～ボールと地面があれば、そこが戦場！治める天下！目指せ下克上！
マス目上で繰り広げられる卓球のような、

テニスのような、熱いボール遊び！！～

1 対象および人数

(1) 4人以上（1コート当り8名以下の方が盛り上がる）

2 必要なもの

(1) ボール（テニスボールサイズでも、ドッチボールサイズでもよい）

3 基本ルール

(1) 地面に「田」の字のコートを書きます。

(2) じゃんけんに勝った人から「天」「大」「中」「小」の順にマスに入る。残りの人はコートの外で順番を待ちます。

(3) 「天」が最上位のランクで、順に「大」「中」「小」となります。

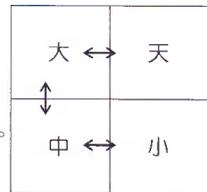
(4) 「天」の人が、ボールを「小」の人のマスに軽く投げ入れます。

(5) 「小」の人は、自分のマスでワンバウンドさせてから、他のどのマスでもいいので、ボールを打ち込みます（卓球やテニスの要領）。

(6) 自分のマスの中に入れられて打ち返せなかった場合は、1つ下の位のマスの人と交替する。「天」の人が打ち返せなかった場合は、「天」と「大」の人が入れ替わります。つまり、自分が上っていくには、自分の1つ上のマスへ攻撃するのが手っ取り早いです。

(7) 「小」の人が打ち返せなかった場合は、先頭で順番を待っている人と交替します。

(8) 打ち返せなかった場合の他、直接ボールを当てられた場合、自分で打ったボールが線上またはマスの外に落ちた場合などもアウトとなります。



4 ルールのバリエーション

- (1) 「田」の中心に「ドボンエリア」を作り、そのエリアにボールを打ち入れた場合はランクが2段階下がります（「天」だった人は「中」になる）。
- (2) 「田」の字ではなく、五角形や六角形をつくって行うこともできます。（下部写真（「天大中小」のアレンジ版を参照））

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、

もっとこうすれば面白いという子どもの提案

巻の式
「遊びのタネ」を「屋外」で実施



「天大中小」の実施中（地面に「田」の字を書いて実施する）



「天大中小」のアレンジ版（プレイヤーが6人）

2 宝取り

～作戦づくりにこだわれ！攻撃は最大の防御なのか！？

それとも、防御が最大の攻撃なのか！？

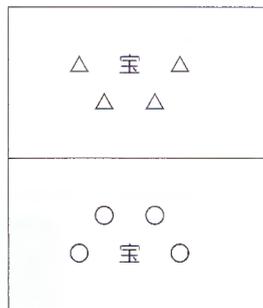
知を結集させて、相手の宝をゲットしよう～

1 対象および人数

- (1) 中・高学年（小4～）以上
- (2) 10人以上～30人以下が適当
（30人以上でも出来ます）
- (3) 偶数人数が望ましい

2 必要なもの

- (1) 宝になるもの2種類（チームの宝10個×2チーム＝20個）
- (2) 宝を置くフープ2つ（ロープ等で代用可）
- (3) 2チームを分け隔てる為のロープ
（ラインカーや体育館のテーブルがあるなら、それでOK）



（配置図）

○・△はプレイヤー

※宝はフープ内にある

3 基本ルール

- (1) 中央ラインを境に2チームに分かれます。片方のチームが腕まくりなどをして、チーム同士の見分けがつく方が良いでしょう。自陣にいるときは、相手に対しては無敵とします。早歩きを基本にしながら、どんな速度が良いかをみんなで決める方法もあります。
- (2) スタートで開始。ラインを超えて、相手にタッチされると、じゃんけんタイム。勝ったらそのまま進みます。負けたらその場で止まってしゃがみます。防御側がじゃんけんを負けたら「負けたぜい～」と言って、その場から去ります。そして、違う人にタッチします。攻撃側でしゃがんでいる人は、仲間がきて、タッチしてくれたら復活できます。
- (3) 敵陣のフープから宝をとったら自陣に戻ります。戻る時、敵陣で相手にタッチされたら、その場にしゃがみます。宝は持っていてよいこととします（戻

す必要なし)。ここでも、仲間にタッチされたら復活します。宝を持ったまま戻ることができます。自陣に入ったら、自陣のフープに宝を置きます。

(4) 作戦タイムをとると、チームごとの色が出てきます。

時間を決めて始めるか、疲れたらやめるかは、やる人次第で…。

4 ルールのバリエーション

- (1) 宝によって得点を変える。また、減点になる宝を用意してみます。
- (2) 敵陣に、フープを置き安全ゾーンをつくります。
- (3) 3 回戦形式、2 回先取で勝ちにします。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、
もっとうすれば面白いという子どもの提案



フープ内の宝を中央線（ロープ）手前の自分の陣地へ運び込みます。

3 マンモスカイリー鬼ごっこ

～マンモスが大きくなると大混乱

鬼（追う側）もチームワークが必要な鬼ごっこです～

1 対象および人数

- (1)低学年（小1～）以上
- (2)20人以上いると良い



2 必要なもの

- (1)大人数で走り回れるフィールド
- (2)マーカーなど範囲を指し示せるもの
- (3)（あれば）マンモスの牙っほい、新聞紙で作ったやわらかい棒（フニャ剣）

3 基本ルール

- (1)人数にあわせて範囲を決めます。
- (2)オニ（マンモス）は最初2人で手をつなぎます。つないでいない側の腕で、タッチします。フニャ剣がある時は、つないでない側の手に持ち、フニャ剣でタッチします。タッチされたメンバーは、タッチされた側につながります。手をつなぎ再開します。どんどん、マンモスが横に広く大きくなります。
- (3)マンモスの体はすり抜けられません。すなわち、人と人の間をくぐって逃げることはできません。人数が増えたマンモスは、「せーの！」の掛け声で瞬間、手を離して反対を向き、方向転換してもよいことにします。
- (4)全員がマンモスになったら終了です。

4 ルールのバリエーション

- (1)手と手が離れた場所は、通り抜けて逃げることができます。
- (2)途中でマンモスが分裂することができます。鬼が2つになります。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、

もっとうすれば面白いという子どもの提案

4人取り

～敵を引っ張って来て自分の陣地のフリーズエリアに入れる～

1 対象および人数

(1) 1チーム6人以上で2～3チーム

2 必要なもの

(1) 広い場所（味方陣地、中間地帯、敵陣地に区分）

3 基本ルール

「開戦どん！」の合図で陣地を飛び出し、敵をどんどん引っ張って来て自分の陣地のフリーズエリアに連れて入れます。相手をすべて自陣に引き込んで全滅させたチームの勝ちです。運動会の「棒引き」の棒がヒトになったゲームです。

(1) 2チーム（3チームも可能）に分かれ、それぞれ陣地を決めます。

(2) 相手チームを引っ張って来て自陣に引き込みます。

(3) 引き込まれた者はフリーズエリアに入って出られなくなります。

(4) なぐる、ける、かみつく、髪を引っ張る、つねる、ひっかく等は禁止です。

(5) つかまったら敵陣のフリーズエリアにいない限りませんが、味方にタッチしてもらおうと逃げられます。ただし、逃げた人が再びゲームに参加するにはいったん自陣に戻らねばなりません。

4 ルールのバリエーション

(1) ベルトにはさんだ布を取られるとフリーズエリアに入れられるなどでもよいです。

(2) 3チームでやってみるのもよいです。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、

もっとこうすれば面白いという子どもの提案

5 お助けじゃんけん

～パワー切れは仲間でチャージ～

1 対象および人数

- (1) 中・高学年（小4～）以上
- (2) 1グループ 5人～8人

2 準備するもの

- (1) 広い場所
- (2) 審判（1名）



3 基本ルール

- (1) グループ数と同じ人数のじゃんけんする人（以下、じゃんけん人）を決めます。
- (2) じゃんけん人はスタートラインから15m程離れた場所に立ちます。
- (3) じゃんけん人同士は2mほど離れ、等間隔で立ちます。
- (4) じゃんけん人以外のメンバーは順番を決め、縦1列に並んでおきます。
- (5) 各グループのプレイヤーは、審判が「よーい、スタート」の合図で、スタートラインから1人ずつじゃんけん人のところまで走ります。
- (6) じゃんけん人とじゃんけんをして、勝つとスタートラインに戻り、次のメンバーにタッチし、グループの最後尾に並びます。
- (7) じゃんけん人とじゃんけんをして、負けると「ヘルプミー」と言って、グループの他のメンバー全員に助けを求めます。
- (8) グループメンバーは全員で手をつないで、円陣の状態走り、負けたメンバーを助けに行き、円陣の中心に入れて、スタートラインに戻ります。
- (9) スタートラインに戻ったら、負けたメンバーは再度、じゃんけん人の元に行きます。
- (10) 最後のメンバーがじゃんけんに勝ったら、じゃんけん人と手を繋いで、スタートラインに戻り、グループの最後尾に並んで座ります。
- (11) 最初にグループの全員が縦1列に並んで座ったグループが勝利とします。

4 ルールのバリエーション

(1) 「あいこ」の時にどうするか？

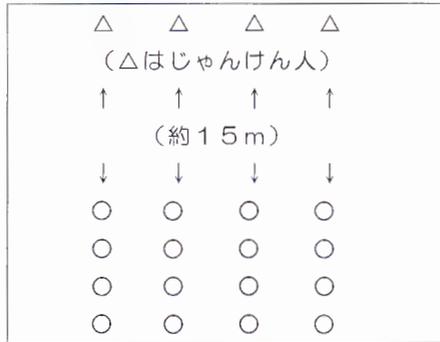
(例) 勝つか負けるまでじゃんけんする。

あいこも勝ちと同じにする。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、

もっとこうすれば面白いという子どもの提案



お助けじゃんけん配置図 (例)



じゃんけんにはいたら、メンバーに「ヘルプ ミー」と叫び、助けてもらいます。

6 えぐぜいるじゃんけん



～負けたらみんなでGURUGURU～

1 対象および人数

- (1) 低学年期（小1～）以上
- (2) 10人以上が楽しい

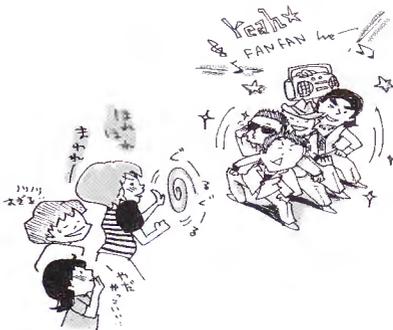
2 準備するもの

- (1) 体育館などの広い敷地

3 基本ルール

じゃんけん列車と同じ要領で進めます。

- (1) 1対1でじゃんけんをします。
- (2) 勝った人は、負けた人の顔の前で掌を見せながら、大きな円を描くように回します。
- (3) 負けた人は、勝った人の掌で描く円の通りに自分の頭で円を描きます。
- (4) 勝った人の気が済んだら、負けた人は勝った人の後ろに回り、勝った人の両肩に両手を乗せて、列車のような状態にします。
- (5) 他のグループとじゃんけんをします。
- (6) 勝ったグループの先頭の方は、(2)を実施します。
- (7) 負けたグループは先頭の方の動きからワントンボ遅れて合わせます。
- (8) 負けたグループは勝ったグループの後ろに回り、連結します。



4 ルールのバリエーション

- (1) 音楽をかけている時は、自由に動き、音楽が止まった時にじゃんけんを行います。
- (2) 手のひらを回す時に音楽をかけて、音楽に合わせて頭を回します。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、

もっところすれば面白いという子どもの提案

リズム遊び

～いろいろな音があふれているよ。なんでも楽器にしてみよう～

1 対象および人数

- (1) 幼児期（3～6歳）以上
- (2) 何人でも

2 必要なもの

- (1) 折れにくい棒
- (2) 音のなるもの
（バケツ、竹、太鼓、タンバリン、木琴等）



巻の式
「遊びのマネナク」屋外・屋内編

3 基本ルール

- (1) 色々な物を叩いたりしてリズムを奏でてあそびます。

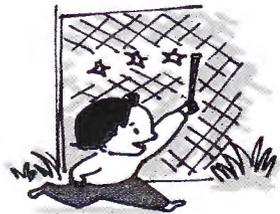
4 ルールのバリエーション

- (1) 2人以上でセッションします。
- (2) 歌を歌う、踊ったりします。
ヘンテコな歌や踊りだとさらにもりあがります。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、

もっとこうすれば面白いという子どもの提案



8 ケンケンすりかえ

～真ん中に鬼がいて、他の人がその周りに円になってケンケンをする遊びです
息あがります！注意力重要！やめるタイミングも大切です（笑）～

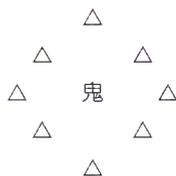
1 対象および人数

- (1)ケンケンが出来るメンバーで
- (2)5～6人いると良い（大人数でもできます）

2 準備するもの

- (1)人さえいればできます。

△は鬼以外のプレイヤー



3 基本ルール

配置図

- (1)じゃんけんして、鬼を決めます。それ以外のメンバーは、鬼を中心にして、円をつくります。
- (2)鬼は足をのばして座ります。（伸脚スタイル）
- (3)伸ばした足を、それ以外のメンバーがケンケンで飛んでいきます。
はやくやると、疲れるので、ゆっくり動きます。
- (4)鬼は、ケンケンメンバーをよーく観察します。ケンケンに疲れて足を入れ替える人を見つけたら、「○○さんアウト！」と言います。
- (5)見つけた人と鬼がチェンジして再開します。
- (6)鬼に見つからないように、鬼の死角に入ったときに歩くのもあります。勇気がある人はチャレンジしてみましょう。もちろん、歩いているのが見つかったらチェンジです。

4 ルールのバリエーション

- (1)山の手線ゲームの要素を取り入れます。鬼の足をまたぐ時に、テーマに沿ったことを言いながらまたぎます。言えなかったらチェンジします。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、

もっとこうすれば面白いという子どもの提案



鬼は片足を写真のように投げ出し、鬼以外のメンバーはケンケンで飛びます。



鬼はお題を出し、鬼以外のメンバーはお題を言うと同時に、鬼の足を飛び越します。

9 王族チェック鬼ごっこ

～山賊を王様の仲間に変えちゃうゲーム 誰が敵？誰が味方？
「王族チェック！」の一言で明らかになる。ドキドキ系鬼ごっこです～

1 対象および人数

- (1) 中・高学年（小4～）以上
- (2) 20人以上いると面白い

2 必要なもの

- (1) あたっても痛くないボール
（フリースボールや、新聞紙を丸めたボールでも良い）
- (2) ラインマーカーなど、範囲を指し示せるもの

3 基本ルール

（設定）王様の城にたくさんの山賊が侵入した。王様と女王の持つボールには、触れると王様の仲間が変わるという不思議なチカラがあるのだ。

- (1) まずは、王様1人を決めます。王様のみ、動きまわって山賊を追えることにします。
- (2) 「王族チェック」のための合言葉とポーズの確認をします。
「王族チェック！」とは・・・王様は、「王族チェック！」と叫んで誰が王族なのかチェックできます。メンバー全員その場で止まりポーズをとります。王様の仲間は、王族らしいポーズを、山賊は山賊らしいポーズをとります。（その場で決めてよい）
- (3) 最初は王様以外、全員山賊です。スタートと同時に逃げます。王様は動いて、ボールでタッチするか、ボールを投げて当てます。タッチ、またはボールが当たった山賊は王様の仲間（王族）になります。王様に加勢して、仲間を増やします。
- (4) 王様の仲間（王族）も、ボールでタッチ、または投げて当てることができます。しかし、ボールを持って動くことができるのは3歩までです（ピボットはあります※）。王様と仲間で、パスを通しながら仲間を増やしていきます。
※ピボットとは片足を軸にして、もう一方の足を自由に動かすことです。

- (5) 徐々に、誰が仲間で、誰が山賊がわからなくなります。
- (6) そんな時、王様は「王族チェック！」と叫びます。その瞬間、全員止まりポーズをとります。その後、王様が「スタート！」と言ったら、動き出すことができます。
- (7) 全員が仲間になったら、めでたしめでたしでおしまいです。

4 ルールのバリエーション

- (1) 最初に王様と女王様を決め、その2人だけ、ボールを持って動くことができますことにします。
- (2) 王様の仲間なら、誰でも王族チェックができます。
- (3) ポーズをみんなで考えます。
- (4) DVDの動画では王様の仲間（王族）にボールを当てると山賊として復活します。

5 子どもからの遊びの提案

※終了後、子どもに聞いてみて、つまらなかったという時、
もっとうすれば面白いという子どもの提案

